

Ernährungsplan Beispiel 1: Sixpack – 2000Kcal

<i>Mahlzeiten</i>	<i>Zubereitungsvorschläge</i>
Mahlzeit 1 (Frühstück): <ul style="list-style-type: none"> • 5 mittelgroße „M“ Volleier (250g) • Proteinshake mit ESN Designer Whey (35g) • 300ml Wasser 	Das Ei bitte ganz verwenden. Entweder kochen oder in einer antihafbeschichteten Pfanne als Spiegel – oder Rührei zubereiten. Dabei KEIN Fett oder Öl verwenden!!!
Mahlzeit 2 (Mittag): <ul style="list-style-type: none"> • 10 Walnüsse (40g) • 250g Hähnchenbrustfilet • 1/2 Esslöffel Olivenöl (2,5g) 	Das Hähnchenbrustfilet in einer Pfanne mit Olivenöl zubereiten. Die Paranuss-Kerne separat verzehren.
Mahlzeit 3 (Snack 2): <ul style="list-style-type: none"> • 16 Paranuss-Kerne (36g) • 5 mittelgroße „M“ Volleier (250g) 	
Mahlzeit 4 (nach dem Training): <ul style="list-style-type: none"> • Proteinshake mit ESN Designer Whey (35g) • 300ml Wasser 	
Mahlzeit 5 (Abendessen): <ul style="list-style-type: none"> • 250g Hähnchenbrustfilet • 1/2 Esslöffel Olivenöl (2,5g) 	

Tagessumme: Kalorien: 1989 - Eiweiß: 242,5g - Kohlenhydrate: 18,39g – Fett: 110,6g
Nährstoffverteilung: Eiweiß: 50% - Kohlenhydrate: 5% Fett: 45%

Tipps:

Das ESN Proteinpulver namens Designer Whey findest du im Sportnahrungsshop Fitmart.de. Fitmart ist ein deutscher Hersteller und Verkäufer dieses Proteins, welches ich selbst nutze und dir wärmstens ans Herz lege. Es hat meiner Meinung nach das beste Preis-Leistungs-Verhältnis und eine hervorragende Qualität, sowie einen super Geschmack.

Um Zeit zu sparen empfehle ich dir das Hähnchenbrustfilet und die Eier insgesamt zuzubereiten. Du kannst dann jede Portion getrennt verzehren ohne neu kochen zu müssen.

Dieser Plan ist ein Beispiel von Thomas Bluhm aus dem Muskelaufbau Vollpaket namens „Die Wahrheit über Muskelaufbau“. [Klicke hier für mehr Informationen >>](#)

Einkaufsliste

Produkt	Menge	Brennwert	Fett	KH	EW
Olivenöl	5g	170 KJ 41 kcal	4,6 g	0 g	0 g
Ei, vom Huhn	500g	2841 KJ 679 kcal	46 g	7,4 g	58,9 g
Hähnchen, Brustfilet	500g	1970 KJ 471 kcal	7 g	2 g	115 g
ESN Designer Whey, Banane	70g	1170 KJ 279 kcal	3,5 g	2,8 g	57,4 g
Paranuskerne Sweet Valley	36g	1081 KJ 258 kcal	24,5 g	1,8 g	5,4 g
Walnüsse	40g	1095 KJ 262 kcal	25 g	4,2 g	5,8 g

Klicke auf das Nahrungsmittel, um die Detailansicht auf fddb.info zu öffnen.

Dieser Plan ist ein Beispiel von Thomas Bluhm aus dem Muskelaufbau Vollpaket namens „Die Wahrheit über Muskelaufbau“. [Klicke hier für mehr Informationen >>](#)